



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Expresión y Comunicación Corporal

Autor/es

MARÍA BOROBIA TORCELLY

Director/es

CARLOTA ALDAYTURRIAGA MIERA

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2017-18



Expresión y Comunicación Corporal, de MARÍA BOROBIA TORCELLY
(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los
titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Autor

Tutor/es

Grado

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Resumen

El presente documento busca explicar la relación existente entre la Educación Musical y el área de Educación Física, a través de un proyecto interdisciplinar basado en la Expresión Corporal. A lo largo de los años, la Expresión Corporal ha sido la gran olvidada en el currículo de Educación Física, ya que se centraba en aspectos tanto higiénicos como deportivos. Sin embargo, la expresión, la comunicación y el movimiento, conciernen a esta disciplina, por lo que en relación con la música, se busca desarrollar de forma integral al individuo respetando su cuerpo, su movimiento y sus posibilidades. Por otro lado, el tema expuesto a continuación es muy amplio, por lo que se realiza una propuesta práctica hacia la docencia en la cual se emplee la música como recurso o herramienta que facilite la consecución de los objetivos propuestos en el área de Educación Física. Para abordar este concepto, se realiza una presentación teórica, en la que se establece la relación existente entre estas dos áreas de conocimiento. De este modo, se analizan conceptos como la sensibilización, la sincronización senso-motora y los movimientos físicos, hasta desembocar en la Expresión Corporal y sus elementos fundamentales: cuerpo, espacio y tiempo. Dado el carácter que representa a la disciplina de Educación Física, considero importante desarrollar distintos recursos que posibilitan la adquisición del movimiento rítmico. Éstos están orientados a conseguir una alta motivación en el alumnado, a través de la percepción, expresión de sentimientos y pensamientos, gestos, mimos, juegos musicales, danzas, dramatización, etc. En este sentido, se hace especial hincapié en el ritmo como herramienta fundamental en la Expresión Corporal, para su desarrollo de forma lúdica y recreativa. Finalmente, se hace alusión al papel que tiene en el currículo de Educación Primaria, ya que no existe un bloque de contenidos específico dentro del mismo, sino que se establece una estrecha vinculación entre las dos áreas de conocimiento citadas con anterioridad.

Palabras clave

Expresión corporal, movimiento, música, cuerpo, ritmo

Abstract

This document seeks to explain the relationship between Music Education and the Physical Education area, through an interdisciplinary project based on the Body Expression. Throughout the years, corporal expression has been largely forgotten in the Physical Education curriculum, as it focused on both hygienic and sports aspects.

However, the expression, communication and movement, concern this discipline, so in relation to music, we seek to develop the individual in an integral way respecting his body, his movement and his possibilities. On the other hand, the subject presented below is very broad, so that a practical proposal is made towards teaching in which music is used as a resource or tool that facilitates the achievement of the objectives proposed in the area of Physical Education. To address this concept, a theoretical presentation is made, which establishes the existing relationship between these two areas of knowledge. In this way, concepts such as sensitization, senso-motor synchronization and physical movements are analyzed, leading to Body Expression and its fundamental elements: body, space and time. Given the character that represents the discipline of Physical Education, I consider it important to develop different resources that enable the acquisition of rhythmic movement. These are aimed at achieving high motivation in the students, through the perception, expression of feelings and thoughts, gestures, mimes, musical games, dances, dramatization, etc. In this sense, special emphasis is placed on rhythm as a fundamental tool in Corporal Expression, for its development in a fun and recreational way. Finally, an allusion is made to the role it has in the Primary Education curriculum, since there is no specific content block within it, but a close link is established between the two areas of knowledge mentioned above.

Key words

Body expression, movement, music, body, rhythm

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. Objetivos	9
3. Marco teórico	11
3.1 Educación Musical y Educación Física	11
3.2 Movimientos físicos.....	12
3.3 Sensibilización	12
3.4 Sincronización senso-motora	14
3.5 Expresión Corporal	16
3.6 Expresión Corporal en el currículo de Educación Primaria	22
4. Desarrollo.....	23
4.1 Título.....	23
4.2 Justificación.....	23
4.3 Temporalización.....	23
4.4 Objetivos	24
4.5 Contenidos	24
4.6 Competencias clave.....	25
4.7 Metodología	26
4.8 Recursos	27
4.9 Desarrollo de las sesiones.....	28
SESIÓN 1. ¿Sabemos expresarnos?	28
SESIÓN 2. Hacemos música con nuestro cuerpo	29
SESIÓN 3. Sigue el ritmo	31
SESIÓN 4. Juega con tu cuerpo y con la música	32
SESIÓN 5. ¡A bailar!	34
4.10 Transversalidad	36

4.11 Interdisciplinariedad	36
4.12 Atención a la diversidad	37
4.13 Evaluación.....	37
5. Conclusiones	39
6. Referencias bibliográficas	41

1. Introducción

Este proyecto surge de la necesidad de culminar cuatro años de estudios, experiencias y vivencias, desarrolladas en mi progreso formativo como docente de Educación Primaria, y especialmente de Educación Física.

¿Podemos abordar la Educación Musical y la Educación Física de forma conjunta? Esta es la pregunta a la cual quiero dar respuesta durante el desarrollo de mi proyecto. Para ello, se ha realizado un análisis previo en el cual se atienden a conceptos clave necesarios para la comprensión de este tema. Basándome en el método Dalcroze, desarrollo los movimientos corporales del individuo, fomentando el desarrollo de la percepción, la sensibilización, los gestos y el sonido, así como la sincronización sensorio-motora y especialmente la expresión corporal.

Considero que existe la necesidad de no abordar las áreas de Educación Física y Educación Musical por separado. Sin embargo, a lo largo de los años, el área de la Educación Física emplea cada vez menos la música como recurso didáctico o como herramienta en el desarrollo de las distintas unidades planteadas en Educación Primaria. En consecuencia, la expresión corporal es considerada la gran olvidada. Según Vázquez (1989), la Educación Física además de tener en cuenta al "cuerpo acrobático", ha de considerar el "cuerpo expresivo" como elemento a través del que comunicarse y relacionarse con los demás.

Este proyecto, intenta establecer la relación existente entre ambas áreas y la gran importancia que reside en dicha relación para el desarrollo integral del niño/a. Para ello, se abordarán de forma interdisciplinar ambas áreas de conocimiento, a través de una propuesta práctica basada en la expresión corporal, con ritmos y juegos que potencien y desarrollen la expresividad, creatividad, imaginación y comunicación del alumnado.

2. Objetivos

Los fines a los cuales se quiere llegar con este proyecto, están basados en el trabajo interdisciplinar que se lleva a cabo entre el área de Educación Musical y Educación Física, propiciando los aprendizajes del alumnado de forma eficaz. Éstas metas son las siguientes:

1. Establecer la relación existente entre la Educación Musical y la Educación Física.
2. Analizar los componentes de la expresión corporal y su implicación en el currículo de Educación Primaria.
3. Desarrollar una propuesta práctica de intervención docente para el área de Educación Física, basada en el hilo conductor establecido entre ambas asignaturas.
4. Promover en los alumnos/as el interés por la expresión y comunicación corporal.
5. Mejorar el desarrollo social, emocional y académico de los alumnos/as, a través de una propuesta docente para el área de Educación Física.
6. Otorgar a los alumnos/as las herramientas y estrategias necesarias para un correcto control emocional, corporal, musical y de movimiento.

3. Marco teórico

3.1 Educación Musical y Educación Física

La música es considerada como un arte, una ciencia, un lenguaje universal a través del cual las personas se expresan, se comunican y se transmiten distintos estados de ánimo, emociones y sensaciones. "Es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona" (Lacárcel, 2003).

En la actualidad, encontramos sonidos presentes en nuestra vida cotidiana, a través del cine, la radio, la televisión, los videojuegos, internet, anuncios publicitarios, etc. así como en acciones de nuestra vida diaria, como puede ser el sonido de los utensilios de cocina, el teclado del ordenador, el sonido del ascensor o el zumbido de una mosca. Los niños también se encuentran expuestos a todo este universo de sonidos y ruidos, a través de los cuales experimentan distintas emociones y sensaciones. Pero además de percibirlos, son capaces de crear o hacer música de forma lúdica y espontánea, lo cual les permite desarrollar su sensibilidad y creatividad. "La música es un juego de niños" (Delalande, 2001).

En Educación Física se trabaja en base al propio cuerpo, buscando el desarrollo y la educación integral del niño a través del movimiento. Por otro lado, en esta área también tienen gran importancia las habilidades perceptivo motrices, así como la organización espacial y temporal y la rítmica del individuo.

Me basaré en el movimiento como elemento de conexión entre la Educación Musical y la Educación Física. L. R. Holgado (1999a) afirmó que sin el movimiento, el ser humano no podrá percibir ni crear la música:

Tanto la música en el movimiento como el movimiento corporal en la música responden simultáneamente a principios que nos hacen reflexionar sobre sus bases y consecuencias, en aspectos tan significantes como su forma y construcción, el estímulo y la reacción, el simbolismo y la comunicación o el ánimo y la expresión (p. 45).

Es por ello que considero que existe la necesidad de no establecer separación alguna entre estas dos áreas de educación. El niño, mediante las experiencias que va

adquiriendo tanto de actividades lúdicas como expresivas y comunicativas, desarrolla una serie de movimientos de su propio cuerpo que le permiten abrirse a un mayor mundo musical. Uno de los grandes impulsores de esta necesidad, fue E. J. Dalcroze (1865-1950), quien creó un método de aprendizaje musical basado en los movimientos físicos, la expresión corporal y la sensibilización. Es en estos conceptos, en los que me basaré para el desarrollo de este proyecto, ya que son parte fundamental en esta relación establecida entre las dos áreas de educación.

3.2 Movimientos físicos

En las primeras etapas de la educación, los niños experimentan vivencias que les permiten desarrollar su motricidad corporal, es decir, adquieren el desarrollo de las habilidades perceptivo motrices, así como sus cualidades y capacidades físicas. Aprenden a manejar y mover su cuerpo de forma progresiva a lo largo de las distintas etapas de desarrollo.

En este aspecto, la relación entre el cuerpo y el espacio y tiempo es de gran importancia, ya que estos dos conceptos resultan fundamentales en la visualización y creación de movimientos. El espacio además de ser un ser elemento físico, constituye un medio de relación tanto afectivo como simbólico entre el cuerpo y el movimiento. Por su parte, el tiempo nos permite realizar movimientos a una velocidad u otra, siguiendo un ritmo (externo o interno) u otro, de forma continua o intervállica. Del mismo modo, en Música, el tempo está referido a la velocidad con la que se ejecuta una obra musical.

En lo relativo a los movimientos físicos, podemos añadir aquellos conceptos relativos a la locomoción corporal, los gestos, posiciones, etc. "Los elementos fundamentales constitutivos de la música "ritmo-melodía-armonía" sin la capacidad de movimiento, de la imaginación motora y de la premonición espacial carecerían de sentido como medio expresivo para el ser vivo consciente" (Riveiro, 1999a).

3.3 Sensibilización

El cuerpo está continuamente expuesto a estímulos internos y externos, que son percibidos gracias a los sentidos. Este proceso en el que a través de la vista, el oído, el

gusto, el tacto y el olfato, desarrollamos nuestra capacidad de percepción, se llama sensibilización. L. R. Holgado (1999a), estudió la música y el movimiento expresivo, realizando reflexiones acerca del sonido y la expresión corporal, tras lo cual afirmó:

La sensibilización se refiere a la autoexploración por la vía sensorial, cinestética (el conjunto de sentidos cinestéticos comprende: la orientación en el espacio, el paso del tiempo, el ritmo y las sensaciones del dolor) y emocional que, a través de la recepción de estímulos internos y externos, afina la capacidad perceptiva (p.49).

En este sentido, se deduce que ante un estímulo de cualquier índole, podemos experimentar una percepción distinta en función de cada persona. "La música y el ritmo, transformados en movimiento por el cuerpo del niño, le abren paso a la percepción" (Fraisie, 1976, p. 207). Un gran ejemplo puede residir en la música. Una canción puede evocar recuerdos diferentes para cada individuo, así como percibir distintas sensaciones en función del momento emocional en el que nos encontremos. "Cada percepción promueve alguna sensación" (Riveiro, 1999a). Del mismo modo, es importante que tengamos una noción profunda de nuestro propio cuerpo a través de una vía sensorial, kinestésica y emocional, que nos permita percibir e interiorizar posteriormente aquellas sensaciones producidas tanto en estático como en movimiento. "Antes de introducirse en el estudio de los elementos que configuran los matices expresivos del movimiento, es necesario acceder al estudio y práctica de las posibilidades del cuerpo en sí, como instrumento" (Schinca, 2002).

Este concepto es un aspecto fundamental en la expresión corporal, pues a partir del desarrollo de la sensibilización, los niños interiorizan destrezas que les permiten fomentar su creatividad, imaginación, movimiento e interpretación. Así, el niño comienza a conocerse a sí mismo y sus posibilidades, utilizando como instrumento su propio cuerpo. Del mismo modo, la danza utiliza los sentidos y el desarrollo de la percepción para conseguir un lenguaje corporal a través de movimientos, gestos, habilidades y destrezas.

3.4 Sincronización senso-motora

El ser humano, por naturaleza, tiende a dar respuesta a cualquier tipo de estímulo que se le presenta. Es en este sentido, en el que surge el concepto de la reactividad, es decir, el ser vivo recibe un estímulo y busca darle una respuesta.

Por el contrario, para que exista una sincronización entre un movimiento y un sonido, debe producirse una anticipación con la que poder prever que dicho sonido va a producirse. Cuando la diferencia temporal entre los distintos sonidos es regular o se conoce su estructura, es posible anticiparlos y responder de forma sincronizada con el movimiento. "Allí donde la sincronización resulta posible, constituye un sistema espontáneo de respuesta para el ser humano" (Fraisse, 1976).

La sincronización senso-motora, está presente en el ser humano desde edades tempranas (3-4 años), en las cuales realizamos movimientos como por ejemplo el balanceo. Sin embargo, para que se den estas situaciones, debemos tener un desarrollo psicomotor óptimo, basado en el esquema corporal del individuo. El esquema corporal consiste en obtener conciencia de nuestro propio cuerpo, de sus elementos, sus posibilidades y limitaciones de movimientos. Estos elementos son los siguientes:

1. El tono

Constituye la base necesaria para que se produzca el movimiento de forma eficaz. El tono muscular, hace referencia al estado de tensión en el cual se encuentran nuestros músculos en reposo o en movimiento. Cada individuo desarrollará su propio tono muscular en función de sus condiciones y capacidades físico-motrices, así como de sus características psicomotoras.

2. La respiración

Tanto en Educación Física como en Educación Musical, se abordan los dos movimientos básicos referentes a la respiración, como son la inspiración y la expiración, además de todas las zonas, los componentes corporales y los ritmos que se encuentran implicados en estos movimientos. Se trabajarán los distintos tipos de respiración, la capacidad torácica, etc.

3. Conductas motrices de base

En lo referente a las conductas motrices de base, distinguiré las siguientes:

a) Coordinación general: la coordinación es la capacidad de establecer unos grupos musculares agonistas y otros antagonistas en la realización de una acción. En la coordinación general, intervienen grupos musculares grandes, así como las habilidades motrices básicas (andar, correr, saltar, etc.).

b) Coordinación fina: nos referimos a la coordinación óculo-manual, para la cual es necesario un control sensorial. Se aborda la motricidad fina de los dedos de las manos, el desarrollo del sentido del tacto, la discriminación, etc. Este tipo de coordinación es fundamental en el desarrollo de la lecto-escritura.

c) Coordinación estática: basada en el mantenimiento del centro de gravedad del cuerpo en distintas situaciones.

4. Conductas perceptivo-motrices

a) Lateralidad: el eje corporal divide el cuerpo en dos mitades (derecha e izquierda), coincidiendo esta línea con la columna vertebral. La lateralidad consiste en la dominancia de una de estas dos mitades, permitiendo así una organización de nuestro propio espacio y el de los demás. Incluye funciones tónicas, motrices y espaciales.

b) Nociones espaciales: entendiendo dicha noción como el espacio donde se realiza el movimiento. Atiende a distintas direcciones como son arriba y abajo, derecha e izquierda o delante y detrás.

c) Nociones temporales: no se concibe de forma independiente a la anterior. Los individuos deben desarrollar ciertas nociones referentes a velocidad, conciencia temporal, ritmos o continuidad. Tanto las actividades físicas como las musicales, se realizan dentro de un espacio y un tiempo determinados.

5. Relajación

Este concepto es fundamental tanto para las actividades físicas y de movimientos como para las actividades musicales. Existe una estrecha relación entre la respiración y la relajación, ya que de su coordinación depende el éxito de una obra musical por ejemplo. Se pueden distinguir distintos tipos de relajación: estática y dinámica; global y segmentaria.

3.5 Expresión Corporal

El concepto de Expresión Corporal es muy amplio, por lo que se han escrito multitud de definiciones sobre él. Por ello, considero oportuno comenzar este apartado con la mención a varios autores que hacen referencia a este término.

Schinka (2002), afirma que la expresión corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio a través del cuerpo. Además, apunta que la base de la expresión corporal, se sitúa en la técnica de motricidad.

Para Motos (1983), la expresión corporal es "el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento para comunicarse a través de su lenguaje revelando contenidos de naturaleza psíquica".

Autores como Stokoe y Harf (1987), consideran este concepto como "el conjunto de técnicas con las que el cuerpo y el movimiento expresan sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, así como manifestar el estilo personal de cada individuo".

Si algo queda patente tras estas definiciones es que este concepto trata de expresar y comunicar a través del cuerpo y su movimiento. Pero existe una diferenciación entre ambos términos. Cuando nosotros nos expresamos, estamos tratando de decir o manifestar algo, ya sea de forma corporal, musical, oral, etc. Sin embargo, cuando nos comunicamos, eso que queremos decir o manifestar es percibido por otros, produciéndose así un entendimiento.

A lo largo de la historia, la expresión corporal ha ido evolucionando hasta como la conocemos hoy.

Lo que nació siendo expresión espontánea, culto a lo divino, espectáculo o arte, hoy se considera, en el campo profesional de la Educación Física, un excelente medio para educar, para llegar al conocimiento de uno mismo, de su cuerpo y sus posibilidades para expresar y comunicarse con el medio y con los demás (Ortiz, 2002, p.39).

Elementos básicos de la Expresión Corporal

En lo relativo a los elementos fundamentales de la Expresión Corporal, consideraré el cuerpo, el espacio y el tiempo como contenidos en base a los que desarrollar el movimiento, el lenguaje corporal (verbal y no verbal), la dramatización, el ritmo, la música y la danza. Sin embargo, también hay que otorgarle gran importancia a la espontaneidad y creatividad.

CUERPO

El cuerpo es la base de toda acción motriz, así como el principal instrumento para la expresión de uno mismo. Podemos considerarlo de dos formas: en estático o en movimiento, pero en ambas es un elemento de expresión y comunicación. Nuestro cuerpo en parado, es una fuente de información tanto de estados de ánimo, como de actitudes, pensamientos, sentimientos, etc. La actitud postural del mismo, tiene gran influencia en lo que los demás perciban, y es que ante cualquier estímulo, nuestro cuerpo responde voluntaria o involuntariamente con una postura corporal. "El cuerpo es el instrumento que nos permite participar activamente en la sinfonía de la vida: es emoción y sentimiento, pero también razón y fuente de experiencia, aprendizaje, conocimiento, percepción, intuición y comunicación" (Sefchovich y Waisburd, 1992, p. 16).

Por otro lado, la actividad corporal produce una serie de movimientos con distinto significado. En este sentido, el gesto juega un papel importante ya que hace referencia al lenguaje no verbal de nuestro cuerpo. Con el gesto entendemos que nuestra naturaleza psíquica y física están estrechamente conectadas. Un gran ejemplo de ellos son las emociones, y es que nuestros gestos cambian en función de si sentimos ternura o rabia hacia alguien. Si bien es cierto que existen multitud de gestos según la función con la se realizan, ya sea para expresar emociones y sentimientos o para llamar la atención. También pueden variar en función de la sociedad en la que nos encontremos o la consciencia con la que se realicen.

Del mismo modo que en Expresión Corporal se trabaja con el lenguaje corporal, también se emplea el lenguaje verbal, a través del cual se conecta el sonido con el movimiento.

Como resumen, el comportamiento de nuestro cuerpo, tiene gran influencia a la hora de transmitir o expresar información, sentimientos, pensamientos, etc. Por un lado, se realizan movimientos involuntarios o espontáneos, dentro de los cuales se engloba todo lo relativo a los gestos, la mímica o las posturas corporales. Y por otro lado, se realizan movimientos controlados o aprendidos, es decir, hablamos de las capacidades perceptivo motrices (corporalidad, espacialidad y temporalidad) y de técnicas como el ritmo, la danza o la dramatización.

ESPACIO

Para Schinca (2002), el espacio tiene gran importancia por ser "el elemento en el que se desarrolla y se expresa el movimiento. El gesto corporal no se concibe sin un espacio que lo apoye y visualice".

TIEMPO

El tiempo, constituye otro de los elementos básicos para la creación de movimientos. Hace referencia a la velocidad con la que se ejecutan los sonidos o movimientos, así como a la continuidad de los mismos. Además, se distingue entre un tiempo externo y otro interno, es decir, que proviene de nosotros mismos, como respuesta a ciertos impulsos.

La Expresión Corporal tiene a su vez una gran carga artístico expresiva, que puede ser desarrollada a través de la danza, la dramatización, el desarrollo del ritmo y por supuesto la música. Todo ello será detallado en el siguiente apartado.

Recursos para trabajar la Expresión Corporal

Para que la expresividad y la corporalidad de los niños/as se desarrolle, es necesario que exista un clima o un ambiente de trabajo agradable. Por ello, es necesario utilizar ciertos recursos que posibiliten este clima de aprendizaje, en el que el alumno/a se sienta

motivado y se abra permitiendo que se desarrolle su creatividad y libertad a la hora de expresarse.

a) El juego

El juego es una herramienta que permite al niño/a desarrollar sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales de forma lúdica y recreativa. El niño juega por naturaleza, es decir, de forma natural los niños/as crean, improvisan, se expresan, imaginan y aprenden. El elemento motivador de los juegos, hemos de aprovecharlo los educadores para desarrollar esas habilidades y conocimientos referidos a la Expresión Corporal y a cualquier área de conocimiento.

b) La dramatización

La dramatización, es un recurso que se emplea tanto en el área de Expresión Artística como en Educación Física. A través de ella, se facilita a los alumnos/as la consecución de distintos lenguajes artísticos, así como las posibilidades de expresarse y comunicarse de forma eficaz, mostrando sus sentimientos, pensamientos, emociones, experiencias, etc.

En el juego dramático, el maestro establece un tema, así como unos subgrupos que hacen referencia a dicho tema. De este modo, cada uno tendrá su rol o personaje a realizar. Todos los alumnos/as han de actuar de forma simultánea sin que exista la necesidad de un grupo de espectadores. Por ejemplo, el tema elegido puede ser el cine, y los subgrupos pueden ser películas de terror, románticas, comedias, del oeste, etc. En cada subgrupo, los alumnos/as elegirán los roles y las acciones que representarán.

c) La danza

Dentro del ámbito de la Expresión Corporal, la danza tiene gran importancia por ser una de las mayores manifestaciones artístico expresivas. A través de ella, se desarrollan los tres elementos básicos referentes al cuerpo, espacio y tiempo. Además tiene una gran influencia y relación con la música, el ritmo, el sonido y el lenguaje corporal.

La danza está presente desde los orígenes de la humanidad. Comenzó siendo un ritual religioso, así como un medio a través del cual alcanzar el éxtasis de forma natural y espontánea. Debido a la evolución que se produjo en la concepción del propio cuerpo y la influencia de las artes, la cultura y la sociedad, la danza experimentó nuevas formas y técnicas que han dado paso a como la conocemos hoy en día.

"La danza parte de las habilidades perceptivas, de coordinación y de los movimientos fundamentales" (Ortiz, 2002). Por ello, tanto la Educación Física como la Educación Musical han de trabajar de forma coordinada y en colaboración para que se desarrolle la danza en los niños/as dentro del ámbito educativo. Según Ortiz (2002), establece la siguiente propuesta en el aprendizaje de la danza en la etapa de educación primaria:

- Danza libre.
- Coreografías.
- Bailes de salón (danza social).
- Danzas tradicionales y populares.

En la primera de ellas, los niños/as han de descubrir e indagar en las posibilidades de movimiento que su cuerpo les ofrece, así como utilizar los espacio, el ritmo y la música a través de juegos y diversas actividades lúdicas. A la hora de crear coreografías, hay que tener en cuenta el nivel educativo del alumnado. Elaborar coreografías de distintos estilos y dificultades, permite a los niños/as desarrollar los elementos básicos de la expresión corporal. En cuanto a los bailes de salón, Ortiz (2002) apunta "su variedad rítmica y de estilos, así como su presencia en acontecimientos sociales, los convierten en formas de danza de gran interés educativo, de carácter interdisciplinar y de aplicación pluricontextual". Finalmente, la danzas tradicionales y populares, constituyen un medio de acercamiento de la cultura a través de la expresión corporal.

d) Los sonidos y la música

"La música es la danza de los sonidos; la danza es el movimiento de la música" (Riveiro, 1999a). Es evidente la gran relación existente entre la música y el movimiento, lo que hace que los niños/as desarrollen grandes habilidades de improvisación y hagan relucir sus movimientos espontáneos desde pequeños. Por otro lado, a través de los

sonidos y de la música, los niños/as comienzan a percibir ruidos y silencios, distinguen entre altura (agudo o grave), intensidad (fuerte o débil) y duración (largo o corto). Los sonidos, pueden ser representados tanto de forma instrumental y vocal, como de forma corporal. En este sentido, quiero resaltar la gran utilidad que tienen las percusiones corporales en la relación música-movimiento. A través de ellas, los niños/as adquieren conciencia del ritmo y sus elementos. Estas percusiones, pueden ser individuales (palmas, chasquidos, pisadas, etc.) o por parejas o grupos que dispongan de su respectivo espacio y tiempo para poder improvisar, imaginar o crear (en función de la edad).

El ritmo en Expresión Corporal

El ritmo es un fenómeno universal, que se encuentra en cada uno de nuestros procesos fisiológicos, como el latido del corazón, la respiración o las contracciones y distensiones musculares, en nuestra vida diaria, en la naturaleza, en la logística que nos rodea, etc.

Desde un punto de vista musical, el ritmo cambia en función de la intensidad, la velocidad o la forma en la que sea ejecutado. Desde un punto de vista motriz, el ritmo empieza a observarse en el niño/a hacia la edad de tres o cuatro años. Según Ortiz (2002), el ritmo forma parte de la motricidad, es decir, es un aspecto más de ella. Por lo que estructura ciertos actos motores en seis tipos de movimientos distintos, de los más rítmicos a los que menos: movimientos periódicos (correr, marchar, aplaudir, etc.), estructuras repetitivas (pasos de baile), no repetitivas (danza clásica, patinaje sobre hielo, etc.), aperiódicas (deportes colectivos, expresión corporal, judo, etc.), los infra-ritmos (un bloqueo, lanzamientos de jabalina, etc.) y las actitudes (isométricos, yoga, etc.). En expresión corporal, se abordan los cuatro primeros como manifestaciones expresivas que posibilitan en los alumnos/as un desarrollo de su creatividad, improvisación y espontaneidad.

Por otro lado, a la hora de trabajar el ritmo a través de la Expresión Corporal, hemos de tener en cuenta ciertos conceptos referidos a la música como son el pulso, el acento, los distintos tipos de compás, la duración de los sonidos o las estructuras rítmicas.

Finalmente, el desarrollo del ritmo en Educación Física, ha de tratarse de forma progresiva en función de las edades de los alumnos/as. "El ritmo en expresión corporal debe ser estudiado y vivenciado primeramente en sus manifestaciones primarias" (Schinca, 2002, p.101). El niño/a, a través de las experiencias vividas y de la acción del profesor, comienza a tener una conciencia de su propio cuerpo, así como del espacio y el tiempo que lo rodea. Gracias a la educación rítmica, se consigue un desarrollo de la improvisación y creación de los alumnos/as.

3.6 Expresión Corporal en el currículo de Educación Primaria

El contenido de Expresión Corporal dentro del currículo de Educación Primaria, ha sufrido grandes cambios hasta llegar a lo que conocemos hoy en día.

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, se establecen las principales finalidades de la Educación Física como desarrollar de forma integral a las personas en su competencia motriz, así como adquirir las competencias referidas a la salud y hábitos saludables a través de la actividad física. En estas acciones motrices, se establecen aquellas de índole artístico-expresivo, en las que se desarrolla el movimiento, el componente del ritmo, la imaginación y la creatividad a través de la expresión tanto corporal como oral, danzada y musical.

Por su parte, la Educación Musical se encuentra en la asignatura específica de Educación Artística, junto con el área de Educación Plástica. De este modo, la Educación Musical cuenta con tres bloques de contenidos, en los que se trata de adquirir las habilidades necesarias para que se produzca una interpretación musical, así como el desarrollo de aquellas capacidades relativas a expresividad y creatividad a través de la danza.

Para tratar los contenidos que hacen referencia a la Expresión Corporal, hemos de tener en cuenta la conexión o relación entre estas dos áreas de conocimiento. Finalmente, podemos abordar este contenido dentro de los tres bloques de conocimiento de la Educación Musical (escucha, interpretación musical y la música, el movimiento y la danza) así como en los bloques de Educación Física (habilidades perceptivo motrices básicas, actividades físicas artístico expresivas y actividad física y salud).

4. Desarrollo

Diseño de una propuesta práctica

4.1 Título

"Expresión y comunicación corporal"

4.2 Justificación

La utilización de la música en las clases de Educación Física puede considerarse como un elemento muy positivo en cuanto a servir de ayuda para el profesorado. "Contribuye a mejorar y facilitar la enseñanza, motivo por el cual su uso puede ser considerado como un importante recurso didáctico capaz de mejorar nuestra enseñanza" (Learreta y Sierra, 2003, p. 27-37).

Tanto la Educación Musical como la Educación Física, surgen de esa necesidad que tiene el ser humano de expresarse y comunicarse con los demás. Por ello, su desarrollo y adquisición es fundamental en edades tempranas. Así mismo, la Expresión Corporal posibilita el desarrollo emocional, intelectual y social del individuo, permitiendo que adquiera las capacidades socio-motrices (comunicación, interacción, expresión, creación, imaginación, etc.), las capacidades perceptivo-motrices (espacialidad, temporalidad, corporalidad, ritmo, coordinación, etc.) y las habilidades fundamentales relativas al espacio, el tiempo y el control del propio cuerpo.

Por todo ello, me he decantado en la elección de este tema, además de ser uno de los más amplios que se puede y se debe abordar desde los primeros hasta los últimos cursos de primaria.

4.3 Temporalización

La presente unidad didáctica, está dirigida a los alumnos/as del tercer y cuarto curso de Educación Primaria. Se desarrollará a lo largo del mes de marzo, es decir, durante el segundo trimestre y tendrá una duración de cinco sesiones.

La primera sesión está orientada a una toma de contacto en la que se tratará la sensibilización, la percepción, los sentidos, los gestos, etc. del niño/a. La segunda, se desarrollará en base al control del propio cuerpo tratando de realizar música con el mismo a través de percusiones corporales. En la tercera y cuarta sesión, se trabajará la expresión corporal a través de juegos. Finalmente, la última sesión está destinada a la realización de una danza.

4.4 Objetivos

Las metas hacia las cuales quiero dirigir mi propuesta son las siguientes:

1. Conocer y controlar el propio cuerpo en movimiento, reposo y desplazamiento por el espacio.
2. Adquirir capacidades de expresión e interpretación a través de la Expresión Corporal.
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma creativa e imaginativa.
4. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condiciones espacio-temporales.
5. Desarrollar el sentido musical a través del control corporal.
6. Expresar emociones y sentimientos utilizando el cuerpo, el gesto y el movimiento.
7. Clasificar los instrumentos musicales según sus familias.
8. Utilizar la danza como medio de expresión musical de ritmos y emociones.

4.5 Contenidos

En lo relativo a los contenidos de aprendizaje, he realizado una selección conjunta entre los contenidos del área de Educación Musical y Educación Física, ya que no existe un bloque de contenidos enclavado en una sola área de conocimiento. De esta forma, la clasificación detallada en bloques de contenidos según cada asignatura es la siguiente:

En lo relativo a la Educación Musical:

Bloque V. Interpretación musical

- Clasificación de familias de instrumentos: instrumentos de percusión, de cuerda (frotada, pulsada, percutida), de viento.

Bloque VI. La música, el movimiento y la danza

- El sentido musical a través del control corporal.
- Control del cuerpo: movimiento, reposo y desplazamiento por el espacio.
- La danza como expresión musical de ritmos y como expresión de sentimientos, emociones e imaginación.

En lo correspondiente a la Educación Física:

Bloque I. Habilidades perceptivo motrices básicas

- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación.
- Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.
- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo.
- Control motor y dominio corporal.

Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.
- Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.
- Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Comprensión de mensajes corporales.
- Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

4.6 Competencias clave

A lo largo de esta unidad didáctica, se desarrollarán las siguientes competencias clave:

1. Comunicación lingüística (CCL): durante todas las sesiones se lleva a cabo a través de la expresión y comprensión oral de las explicaciones aportadas por el profesor, así como por la escucha de la música en las sesiones pertinentes. Por otro lado, también se produce dicha competencia a través de la expresión y comunicación corporal de uno mismo y de los demás.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): dicha competencia es desarrollada a la hora de contar los tiempos de la música en aquellas actividades en las que hay que realizar movimientos y desplazamientos siguiendo el ritmo de la misma.

3. Competencia digital (CD): como herramienta o recurso con el que poder abordar esta unidad, se utiliza el equipo de música con el que poder llevar a cabo las actividades que requieren este soporte.
4. Aprender a aprender (CAA): esta unidad didáctica es diferente, innovadora y atractiva para los alumnos/as, por lo que a partir de las propuestas desarrolladas en cada sesión, se sienten motivados y curiosos hacia el aprendizaje.
5. Competencias sociales y cívicas (CSC): durante toda la unidad, se transmiten a los alumnos/as unos valores como son respeto, compañerismo, solidaridad, tolerancia, etc.
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIE): en este aspecto, los alumnos/as actúan durante las sesiones de forma creativa e imaginativa, desarrollando la capacidad de comunicación, expresión y representación necesaria para que adquieran los objetivos de forma eficaz y satisfactoria.
7. Conciencia y expresiones culturales (CEC): a través de los juegos desarrollados, se adquiere un conocimiento sobre la música y las diferentes habilidades de comunicación y expresión. Por otro lado, desarrollan la imaginación, espontaneidad y creatividad de forma lúdica y recreativa.

4.7 Metodología

Las estrategias metodológicas que se llevarán a cabo a lo largo de esta unidad didáctica, se basan en que el alumno/a se sienta protagonista de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, realizando las actividades de forma activa y participativa.

En lo relativo a los estilos metodológicos, gran parte de las sesiones hacen uso de un sistema deductivo basado en la asignación de tareas, ya que es el profesor el que marca el inicio y el final de la actividad, pero corresponde a los alumnos/as determinar la intensidad y el ritmo a seguir. Por otro lado, dado que se emplea la música en varias actividades, se lleva a cabo la técnica de mando directo, pues los alumnos/as deben seguir el ritmo de la música y moverse, desplazarse o realizar alguna acción en base a dichos tiempos. En estas sesiones, también se emplea como método inductivo la técnica de libre exploración, otorgándoles a los alumnos/as ciertos materiales u objetos con los que investigar sus posibilidades correspondientes.

Por otro lado, se realizan grupos reducidos aleatorios en ciertas actividades para mejorar el buen curso de las mismas, proporcionando una organización óptima en la que todos los alumnos/as puedan participar y alcanzar las metas propuestas.

Finalmente, se abordará el aprendizaje cooperativo a través de grupos de trabajo que permitan fomentar la colaboración e interacción entre iguales.

4.8 Recursos

Esta unidad didáctica, no requiere de una gran cantidad de materiales, ya que el instrumento que más utilizamos en nuestro propio cuerpo, sus movimientos, sentimientos y emociones. Sin embargo, durante las sesiones se hace uso de otro tipo de materiales complementarios que ayuden a conseguir el desarrollo del cuerpo, su expresión y comunicación, así como fomentar la imaginación y creatividad del alumnado. Estos materiales son los siguientes:

- Tarjetas con emoticonos.
- Picas.
- Ladrillos.
- Aros.
- Conos.
- Distintos tipos de música.
- Altavoz.
- Pandero.
- Colchonetas y bancos suecos.
- Pelotas.
- Globos.
- Tarjetas con animales.
- Cartas con distintos instrumentos.

En lo correspondiente a los recursos humanos, para esta unidad se cuenta con el profesor de Educación Física, que impartirá las sesiones desarrolladas a continuación. Además, se contará con la ayuda y colaboración del profesor del área de Música, con el que se trabajará de forma coordinada.

4.9 Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1. ¿Sabemos expresarnos?

Objetivos específicos:

- Expresar emociones y sentimientos utilizando el cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Desarrollar el tono muscular, la mímica y los gestos faciales y corporales.
- Emplear objetos y materiales como recurso de expresión.
- Disfrutar mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

Contenidos específicos:

- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial y los gestos.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Comprensión de mensajes corporales.
- Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

Materiales: picas, ladrillos, aros, conos, música y nuestro propio cuerpo.

Desarrollo de la sesión:

CALENTAMIENTO

Se comenzará reuniendo a los alumnos/as en el centro del gimnasio, realizando una pequeña introducción en la que se les expone la nueva unidad didáctica, que se abordará en las próximas seis clases.

1. El espejo: los alumnos se organizarán en parejas. Uno de la pareja comienza a hacer movimientos con la cara, las manos, los brazos o cualquier parte del cuerpo, mientras su compañero/a le imita. Después se invertirán los papeles (Anexo I).
2. Los emoticonos: las mismas parejas del ejercicio anterior, cogerán un papel con emoticonos. Deben elegir uno y representarlo con mímica facial. Una vez que el compañero/a lo adivine, el que ha realizado la acción debe explicar, qué le ha podido llevar a tener esa expresión y qué puede hacer para solucionarlo (Anexo II).

PARTE PRINCIPAL

3. ¿Para qué sirve?: se organiza a los alumnos/as en tres grupos de seis y uno de siete. Se situarán en círculo. A cada grupo, se le otorga una serie de materiales en el siguiente orden: una pica, un ladrillo, un aro y un cono. De uno en uno y de forma ordenada, deben inventarse un uso para cada material, por ejemplo, la pica puede ser un violonchelo.

4. La pelota de energía: se colocan los mismos grupos del juego anterior en un círculo. El juego consiste en que se tienen que imaginar una serie de pelotas (de tenis, de ping-pong, de 5 kg, un globo, etc.) y realizar una acción con ellas, para después pasársela a algún compañero/a. Por ejemplo, tengo una pelota de ping-pong y la acción son malabares. Cuando todos los integrantes del grupo hayan hecho lo propio con una pelota, se cambiará a otra.

VUELTA A LA CALMA

5. ¿Qué hago al levantarme?: los alumnos/as deben tumbarse en el suelo dispersos por el espacio, sin tener a nadie al lado que les pueda molestar. Con los ojos cerrados y con una música relajante de fondo, deben expresar con su cuerpo las acciones que realizan desde que se levantan hasta que se acuestan (levantarse, desayunar, vestirse, ir al colegio, etc.).

6. Viaje relajante: volvemos a tumbarnos dispersos por el espacio. Deben cerrar los ojos mientras escuchan sonidos de naturaleza y música relajante, tratando de transportarse a algún lugar o situación de sus vidas.

SESIÓN 2. Hacemos música con nuestro cuerpo

Objetivos específicos:

- Utilizar el propio cuerpo como elemento de percusión, expresión y comunicación.
- Desarrollar el sentido musical a través del cuerpo y su movimiento.
- Desarrollar la creatividad, imaginación y espontaneidad de forma lúdica.

Contenidos específicos:

- El sentido musical a través del control corporal.
- Control del cuerpo: movimiento, reposo y desplazamiento por el espacio.

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.

Materiales: distintos tipos de música y nuestro propio cuerpo.

Desarrollo de la sesión

CALENTAMIENTO

1. "We will rock you": en esta dinámica, los alumnos/as se organizan por parejas. El profesor va indicando los pasos a seguir. Se sitúan uno enfrente del otro. Primero contarán del 1 al 3 de forma intercalada. Después el número 1 lo deberán representar con una palmada en el pecho. A continuación, el número 2 lo cambian por una palmada en las rodillas, y finalmente el número 3 por una palmada. Una vez hayan practicado todo, nos colocaremos en círculo y realizaremos la dinámica pecho-rodillas-palmada siguiendo el ritmo de la canción we will rock you.

2. Imitamos a...: todo el grupo se dispersa por el espacio delimitado, que será la mitad de la cancha de baloncesto. El profesor dirá: imitamos a Miguel, imitamos a Sara, etc. mientras suenan distintos tipos de música. Los alumnos/as a los que se nombre, deben realizar cualquier percusión corporal siguiendo el ritmo de la música, mientras el resto le imita.

PARTE PRINCIPAL

3. Las películas corporales (Anexo III): se organiza la clase en cuatro grupos de seis y siete alumnos/as. A cada grupo, el profesor le otorga una película (del oeste, de terror, de comedia, romántica, etc.). Los alumnos/as, han de preparar una secuencia de percusión corporal que represente el género de la película que les ha tocado. Una vez lo tengan, deben representarlo al resto de sus compañeros/as. Por su parte, el resto de grupos tienen que tratar de adivinarlo. Finalmente el grupo que más puntos haya conseguido, gana.

4. Batalla de percusión corporal: se mantienen los mismos grupos del juego anterior. Ahora, cada grupo ha de pensar en una secuencia corporal en la que participen todos sus miembros, por ejemplo palmada, rodillas pecho y taconeo. De este modo, cuando cada grupo tenga la suya, el profesor otorgará un número a cada grupo y dirá: que comience la batalla. El profesor dirá un número, y el grupo que sea tiene que representar su secuencia, después dirá otro y así sucesivamente. Han de ser expresivos, imaginativos y creativos para ganar al resto.

Variante: la secuencia será representada por parte del grupo en forma de canon.

VUELTA A LA CALMA

5. Masajes corporales: Por parejas, se coloca uno de ellos tumbado en el suelo y el otro de rodillas con una pelota. Consiste en que el compañero/a que tiene la pelota, masajea al que está tumbado, tanto de forma ventral como dorsal. A su vez, habrá una música relajante de fondo, con la que poder regresar al estado de relajación del principio. A la señal del profesor, los alumnos/as cambiarán de rol.

SESIÓN 3. Sigue el ritmo

Objetivos específicos:

- Desarrollar el sentido musical a través del control corporal, tanto en estático como en movimiento.
- Representar e interpretar una canción de forma individual o grupal.
- Participar en situaciones que supongan una comunicación corporal, comprendiendo los mensajes corporales de los demás.
- Disfrutar mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

Contenidos específicos:

- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación.
- Conciencia y control de los ritmos respiratorios.
- Control motor y dominio corporal.
- Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.

Materiales: distintos tipos de música, un pandero (u otro instrumento que se pueda emplear para marcar el ritmo, como una caja china, un triángulo, etc.), colchonetas, bancos suecos y globos.

Desarrollo de la sesión

CALENTAMIENTO

1. Los escultores: se colocan por parejas. Uno será el escultor y el otro la estatua. El juego consiste en que el escultor transporte a la estatua de una línea a otra del gimnasio, moviendo sus extremidades y su rostro a su gusto. La estatua, debe representar una marioneta. A la señal del profesor, se cambiarán los roles.

2. Las estatuas sentimentales: se ponen distintos tipos de música, con ayuda del altavoz. Los niños/as bailan libremente, tratando de expresar los que les produce la música. En un momento determinado, el profesor da dos opciones de sentimientos (alegría y tristeza, por ejemplo), por lo que deben expresar a través del movimiento una de las dos opciones, en función de la música. Cuando la música se pare, deberán quedarse en estatua con la expresión de dichos sentimientos.

PARTE PRINCIPAL

3. Sigue el ritmo: todos los alumnos/as se situarán dispersos por el espacio excepto uno, que tendrá un pandero en la mano. Además, se colocarán de forma desordenada, tantos aros como número de participantes haya. A la señal del profesor, el niño/a del pandero comenzará a marcar un ritmo, que ha de ser variado (rápido, lento, suave, fuerte, etc.), al cual deben desplazarse sus compañeros/as. En el momento en que éste se detenga, todos han de introducirse en un aro. El que no lo consiga, quedará eliminado/a.

Variantes: utilizar más instrumentos como la caja china, el triángulo, los platillos, etc.

4. ¡Al escenario!: se representa un escenario con colchonetas y bancos suecos. Por turnos, el profesor indica a 4-5 alumnos/as que suban al escenario, convirtiéndose en estrellas de baile que deben improvisar con el ritmo de la música. El resto de los compañeros/as, deben imitarles.

Variantes: pueden subir de forma individual, por parejas o pequeños grupos.

VUELTA A LA CALMA

5. El globo: cada alumno/a cogerá un globo y lo hinchará, adquiriendo un tamaño mediano. En primera instancia, deberán experimentar las distintas posibilidades de este material junto con su cuerpo. Finalmente, se situará a los alumnos/as en el círculo central. En este momento se tumbarán en el suelo con el globo y se establecerá una música de relajación. Deben mantener el globo suspendido en el aire, únicamente con el soplo de su respiración. Por su parte, el profesor permanecerá atento y guiándoles para que su ritmo y su tipo de respiración sean los adecuados al momento de la sesión.

SESIÓN 4. Juega con tu cuerpo y con la música

Objetivos específicos:

- Conocer y clasificar los instrumentos según sus familias.

- Adecuar la postura corporal a las distintas situaciones expresivas y motrices.
- Aplicar las posibilidades de expresión corporal y sus movimientos, a las circunstancias espaciales y temporales.
- Disfrutar mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

Contenidos específicos:

- Clasificación de familias de instrumentos: instrumentos de percusión, de cuerda (frotada, pulsada, percutida), de viento.
- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo.
- Comprensión de mensajes corporales.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

Materiales: dos pelotas, papeletas con nombres de animales, distintos tipos de música, cartas de instrumentos y listado de palabras corporales.

Desarrollo de la sesión

CALENTAMIENTO

1. Los instrumentos: se organizará a los alumnos/as en dos grupos de doce y trece alumnos/as. Se situarán todos en círculo excepto uno (en cada grupo), que tendrá una pelota en la mano. El juego consiste en que el del centro, le lanzará la pelota a sus compañeros/as (de forma ordenada o aleatoria) diciendo a su vez una de estas palabras: percusión, cuerda o viento. El alumnos/a que reciba la pelota, debe decir un instrumento de la familia que le haya tocado y devolver la pelota al centro. Los que fallen quedarán eliminados.

2. Los animales: el profesor reparte a cada niño/a una papeleta en la que hay un animal escrito (perro, león, elefante, etc.). Dichos animales se repiten, de tal forma que haya más de un alumno/a con el mismo animal. El profesor pone una música, mientras los niños/as bailan, se desplazan o se expresan a través del cuerpo con lo que la música les sugiere. En el momento que ésta se para, todos deben actuar como el animal que tienen y juntarse con sus iguales.

Variantes: hacerlo una vez más con los ojos cerrados.

PARTE PRINCIPAL

3. Juego de cartas: los alumnos/as se colocarán haciendo una fila. El profesor, otorgará a cada uno una carta boca abajo. Se trata de una baraja de 30 cartas con distintos instrumentos. Cada carta valdrá tres, dos o un punto. El profesor dirá al principio cuáles son dichas cartas, por ejemplo, los instrumentos de percusión serán tres puntos, los de viento dos y los de cuerda uno. El juego consiste en que todos han de correr por el espacio y cuando quieran o en función de la carta que tengan, deberán pillar a un compañero/a e intercambiarse las cartas boca abajo. En ese momento volverán a correr. Cuando el profesor de una palmada, todos pararán y contarán los puntos que tienen.

4. Palabras corporales: organizados en grupos. Cada equipo deberá practicar, escribiendo con el cuerpo, una serie de palabras que les serán proporcionadas por el profesor. A continuación, el profesor les dará unos instantes para que elijan una de esas palabras. Deberán ir al centro del gimnasio y representársela al resto de grupos. El primero que la adivine obtendrá un punto.

VUELTA A LA CALMA

5. El director de orquesta: nos situaremos sentados en un círculo, excepto un alumno/a que se alejará y cerrará los ojos. Entre todos, designaremos a un director de orquesta, que deberá hacer distintos movimientos rítmicos (palmas, chasquidos, rodillas, pies, etc.). El otro alumno/a, tratará de adivinar quién es el director de orquesta en un máximo de tres intentos.

SESIÓN 5. ¡A bailar!

Objetivos específicos:

- Interiorizar una coreografía.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.
- Controlar la postura corporal y la coordinación con la música.

Contenidos específicos:

- La danza como expresión musical de ritmos y como expresión de sentimientos, emociones e imaginación.
- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales.

Materiales: música de aeróbic y nuestro propio cuerpo.

Desarrollo de la sesión

En esta sesión se realizará una coreografía de aeróbic adaptada al nivel de los alumnos/as. Estará compuesta por cuatro bloques, de los cuales dos son de calentamiento y los otros dos atienden a la parte principal de la sesión.

CALENTAMIENTO

1. Comenzaremos organizando a los alumnos/as en posición de panel, de tal forma que todos puedan ver al profesor. A continuación, comenzaremos con unos estiramientos dirigidos por el mismo y con una música de activación.

2. Posteriormente se realizarán los bloques de calentamiento:

Bloque 1:

- Brazo derecho e izquierdo al lado.
- Brazo derecho e izquierdo arriba.
- Femorales derecha e izquierda.
- Rodilla al pecho, derecha e izquierda.

Bloque 2:

- Viña derecha y femoral izquierda.
- Viña izquierda y uve derecha.
- Jump derecha hacia adelante, jump al lado, jump izquierda adelante y jump al lado.
- Mambo cha-cha.

PARTE PRINCIPAL

Una vez realizado el calentamiento, se deja que el alumnado beba agua y descanse unos minutos. Posteriormente se realizan los dos bloques de la coreografía:

Bloque 1:

- Viña derecha y dos jumping.
- Viña izquierda con giro y uve con la derecha.
- Subo en marcha con la derecha y twist.
- Esquís derecha e izquierda.

Bloque 2:

- Subo en marcha y uve derecha.
- Viña derecha con pas de bourre y uve izquierda.
- Bajo en marcha y uve girada.
- Viña izquierda con pas de bourre y lunch derecha.

VUELTA A LA CALMA

Para la vuelta a la calma, realizaremos una serie de estiramientos con una música lenta y relajante.

4.10 Transversalidad

Con esta propuesta, no solo se aborda la expresión corporal como un tema único a desarrollar, sino que debemos otorgarle una gran importancia a otro tipo de contenidos fundamentales en el desarrollo integral de la persona.

Durante esta unidad, los alumnos/as desarrollan una educación moral y cívica ya que entre ellos pueden surgir ciertos conflictos que deberán solventar dialogando entre ellos. Del mismo modo, se trata de fomentar valores como el respeto, confianza, solidaridad, compañerismo, cooperación, etc. es decir, actitudes que permitan al alumno/a un aprendizaje de convivencia entre iguales. Todo ello debe estar en consonancia con un clima de tolerancia entre chicos y chicas.

Por otro lado, en este proyecto tiene gran importancia la educación emocional, pues a través de distintas actividades se fomenta la exteriorización de sentimientos, pensamientos y emociones.

4.11 Interdisciplinariedad

Considero fundamental el trabajo cooperativo y de colaboración entre las distintas áreas de conocimiento de la Educación Primaria. En este caso, la expresión corporal se aborda desde el área de Educación Física, pero con una estrecha vinculación a la Educación Musical. En este sentido se llevan a cabo actividades en las que es necesaria un conocimiento sobre los distintos tipos de instrumentos y su clasificación según las familias de los mismos.

Por otro lado, se relaciona esta unidad con la asignatura de las Ciencias de la Naturaleza, a través de una actividad en la que se aborda la gran variedad de animales existentes.

4.12 Atención a la diversidad

En cuanto a la atención a la diversidad, se tienen en cuenta los distintos ritmos de aprendizaje del alumnado, siendo flexible en la consecución de los objetivos propuestos. Para ello, se realizarán actividades de desinhibición que posibiliten una evolución favorable a aquellos alumnos/as que tengan una mayor dificultad de expresión y comunicación corporal.

4.13 Evaluación

Considero importante evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje en su totalidad, realizando un seguimiento durante toda la unidad didáctica.

Para ello, se comenzará con una evaluación inicial en la primera sesión, en la que a través de la observación directa, se establecerán las primeras muestras de expresividad, comunicación, creatividad e imaginación en lo relativo a movimientos corporales y faciales.

Durante el proceso, se observará el desarrollo o evolución del alumnado a través de los juegos realizados en las distintas sesiones.

Además, se evaluará la correcta predisposición y la actitud en la práctica a través de una hoja de comportamiento que los alumnos/as deberán rellenar todos los días con una cruz de color azul (positivo) o rojo (negativo) y bajo la supervisión del profesor. En caso de haber tenido algún conflicto sin solventar, o no haber traído el neceser de higiene personal, los alumnos/as se colocarán la cruz roja.

Nombre y Apellidos	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

Tabla 1. Hoja de comportamiento diaria.

Por último se llevará a cabo una evaluación final a través de una danza o coreografía, en la que los alumnos/as podrán mostrar su progreso en la práctica de la expresión corporal.

5. Conclusiones

La propuesta planteada para este proyecto final, es innovadora al mismo tiempo que arriesgada, ya que no es uno de los contenidos que los alumnos/as estén acostumbrados a tratar en Educación Física, debido a la tendencia de vincular esta asignatura únicamente con el deporte. Sin embargo, la motivación que les supone trabajar con una situación y un tema nuevo dentro del aula, propicia un ambiente de trabajo óptimo para que se desarrolle de forma satisfactoria y eficaz.

Como ya he citado anteriormente, la expresión corporal es un tema muy amplio y que admite multitud de juegos, recursos, herramientas y variantes para su desarrollo con el alumnado. Por ello, hemos de ser conscientes de que este tema se puede abordar desde los cursos inferiores hasta los superiores, adaptando las sesiones a los distintos niveles educativos de los alumnos/as.

Tras la realización de este proyecto, ha quedado resulta la pregunta que formulaba al principio. ya que sí que se puede abordar la Educación Musical y la Educación Física de forma conjunta. Esta relación, se lleva a cabo estableciendo la expresión corporal como hilo conductor entre estas dos áreas de conocimiento. Ambas disciplinas tienen muchos aspectos en común, como son la imaginación, la creación, la espontaneidad o el sentimiento de libertad que genera en los niños/as. Además, ofrecen un sin fin de posibilidades corporales, de movimiento y de ritmo que influyen en el correcto desarrollo de los mismos.

La propuesta didáctica de este documento, otorga al alumno/a la posibilidad de aprender a expresarse y comunicarse con su propio cuerpo y su movimiento, empleando la música y la danza como principales acompañantes.

Cabe destacar, el sentimiento generalizado que existe ante este tipo de propuestas, ya que los niños/as tienen ese miedo a exponer en público o a bailar y manifestar sus emociones y sentimientos libremente.

Finalmente, considero fundamental ayudar o guiar al alumnado en su desarrollo corporal, intelectual, emocional y personal, por lo que a través de esta propuesta docente, no solo se les enseña a expresarse y comunicarse, sino que también se les otorgan unas bases para poder ser ellos mismos.

Por todo ello, en un futuro aplicaría este proyecto en mi labor como docente debido a la gran flexibilidad que admite tanto en el nivel educativo del alumnado como en los ejercicios o juegos de las distintas sesiones. Además, cabe destacar las posibilidades que nos ofrece una unidad didáctica de estas características, pues nos permite conocer a los alumnos/as en un ambiente diferente al que están acostumbrados en el aula. Se pueden observar nuevos lazos de amistad, actitudes de liderazgo, trabajo en equipo, cooperativo o de colaboración, así como una evolución en lo relativo a la desinhibición de cada uno de ellos y la superación de sus miedos o barreras que les impiden mostrarse, expresarse y comunicarse con los demás. Se trata de una propuesta enriquecedora tanto para los alumnos/a como para el profesor.

6. Referencias bibliográficas

- RIVEIRO, L. (1999a). Música y movimiento expresivo: parámetros, propuestas y reflexiones sobre el sonido y la Expresión Corporal. En D. Linares, F. Zurita y J.A. Iniesta (Coords.). *Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical* (45-68). Granada: COM.ED.ES y Grupo Editorial Universitario.
- LINARES, D.; ZURITA, F. e INIESTA, J.A. (Coords.) (1999). *Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical*. Granada: COM.ED.ES y Grupo Editorial Universitario.
- FRAISSE, P. (1976). *Psicología del ritmo*. Madrid: Morata.
- ORTIZ, M.M. (2002). Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- SCHINCA, M. (2002). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*.
- DELALANDE, F. (1995). *La música es un juego de niños*. Ricordi.
- LARRETA, B. y SIERRA, M. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº6, pp. 27-37.